体の部位から探す

髪
目
肌
歯と口
喉
胃腸
骨と関節
尿路
血管
心臓
臀部と腰
腎臓

症状から探す

老化と肌の問題
AGA/FAGA
ストレス管理（気分とエネルギー）
免疫力とアレルギー
体重管理
血圧
消化器系の問題
骨と関節
栄養とライフスタイル
性感染症
性機能障害（EDと早漏）

ニュース

海外から届くまでの流れ：輸送ルートと手続きの完全解説
品質を支える製造現場のリアル：安全・高精度の薬づくりを徹底解説
薬を安全に使うための完全ガイド：副作用対応・保存管理・海外製薬の流れ

最近の投稿

5月 02, 2026
花粉症薬の強さランキング｜ 種類・特徴・副作用を比較

5月 01, 2026
内分泌系とは？その働きと器官まとめ

5月 01, 2026
発毛剤の副作用とは？リスクとその対処法

5月 01, 2026
AGA治療はいつやめるべきか：続ける期間と中止後に起こるこ

5月 01, 2026
抗生物質の正しい使い方：副作用と安全に使うための注意点

このブログは役に立ちましたか?

あなたの名前

あなたのメールアドレス

主題

あなたのメッセージ (オプション)

提出する

戻る

肌

コラーゲンとゼラチンの違いを正しく理解する

4月 7, 2026 - By Dr. Ammu Muraleedharan

コラーゲンは美容や健康の分野でよく知られている成分ですが、ゼラチンと混同されることも少なくありません。

この2つの違いは意外と知られておらず、サプリメントや粉末、機能性食品が数多く販売されている現在、両者の違いを知っておくことは、自分の健康のために賢く選ぶうえで役に立ちます。

この記事では、ゼラチンとコラーゲンの違いを分かりやすく解説し、どのように活用すればよいかを紹介します。

目次 (もくじ)

1. コラーゲンとは？その役割と重要性
2. ゼラチンとは？昔ながらのたんぱく質
3. 関連記事
4. コラーゲンペプチド：吸収されやすい形
5. ゼラチンとコラーゲンペプチドの違い
6. ゼラチンとコラーゲンの吸収の違い
7. ゼラチンとコラーゲンの取り入れ方
8. 目的に応じた選び方
9. まとめ
10. よくある質問
11. 参考文献
12. 免責事項

コラーゲンとは？その役割と重要性

コラーゲンは、骨、皮膚、靭帯、腱、血管などの構造を支えるために、体内に豊富に存在するたんぱく質です。特徴的な三重らせん構造によって、組織に弾力や強さを与えています。

コラーゲンの産生量は、20歳前後を境に自然と減少し始めます。コラーゲンが減ると、関節のこわばりや結合組織の弱まり、しわなどにつながります。コラーゲンを補うことで、関節機能、皮膚の弾力、結合組織の健康をサポートすることが期待できます。

ただし、元の形のコラーゲンは分子が大きく、そのままでは消化・吸収されにくいという特徴があります。そのため、コラーゲンペプチドやゼラチンといった加工形態が作られています。

ゼラチンとは？昔ながらのたんぱく質

ゼラチンは、魚の皮、豚皮、牛骨など動物由来のコラーゲンを加熱して作られます。この過程でコラーゲンは変性し、水に溶けやすくなり、冷やすとゲル状に固まる性質を持つようになります。

ゼラチンの特徴

- コラーゲンを加熱・抽出して得られる
- 冷やすと固まる
- コラーゲンペプチドより消化が遅い
- ゼリー、マシュマロ、デザート、グミなどに利用される

ゼラチンは、ヒドロキシプロリン、グリシン、プロリンといったコラーゲン由来のアミノ酸を保っています。ただし分子の大きさは比較的大きいままであるため、体内で分解され利用されるまでに時間がかかるという特徴があります。

関連記事

グルタチオンはどのくらい摂ればいい	グルタチオンの副作用とは
グルタチオン点滴と高濃度ビタミンC点滴の比較	高濃度ビタミンC点滴でエイジングケア
アンチエイジング注射とは	肌にうれしいグルタチオンとは

コラーゲンペプチド：吸収されやすい形

コラーゲンペプチドは、加水分解コラーゲンとも呼ばれ、ゼラチンを酵素で細かく分解して小さな分子にしたものです。分子量が小さく、水に高い溶解性があり、冷やしてもゼラチンのように固まりません。これらの性質から、体内で消化・吸収されやすくなっています。

コラーゲンペプチドの特徴

- 分子が小さいため吸収が速い
- 関節、皮膚、結合組織の維持に関わるとされる
- 冷たい飲み物・温かい飲み物のどちらにも混ぜやすい
- 無味無臭のものが多く、日常的に取り入れやすい

このような加工により、コラーゲンペプチドは線維芽細胞の働きに関与すると考えられており、結合組織や皮膚でのコラーゲン生成に関わるシグナルとして働く可能性があると考えられています。

ゼラチンとコラーゲンペプチドの違い

コラーゲンとゼラチンは同じものなのか、と疑問に思う人もいるでしょう。どちらも元は同じコラーゲンというたんぱく質ですが、いくつか性質が異なります。これらの違いを理解することは、自分の目的に合ったものを選ぶうえで重要です。

主な違いは、ゼラチンは分子が大きく吸収に時間がかかるのに対し、コラーゲンペプチドは分子が小さく、体内で利用されるまでが比較的速い点にあります。

ゼラチンとコラーゲンの吸収の違い

健康意識の高い人にとって、吸収率や吸収速度は重要なポイントです。

ゼラチンは体内でゆっくり消化されるため、有効なペプチドを血流へ効率よく届けるという点ではやや劣ります。一方で、コラーゲンペプチドは分子量が小さいため、体内に吸収されやすく、骨、関節、皮膚といった重要な組織に届きやすいとされています。

こうした吸収性の違いを理解しておくことで、自分の健康目標に合った選び方がしやすくなります。たとえば、皮膚の弾力を高めたい場合や関節の回復を意識する場合には、コラーゲンペプチドが選ばれることが多い傾向にあります。

ゼラチンとコラーゲンの取り入れ方

ゼラチン

ゼラチンは料理用途に向いており、デザートなどにとろみや食感を与えるのに最適です。食事に取り入れる例としては、次のようなものがあります。

- 手作りゼリー
- ボーンブロス
- マシュマロ

コラーゲンペプチド

コラーゲンペプチドは味や香りに影響しにくく、日々の食事に加えやすいのが利点です。

- スープやソースに混ぜる
- お茶、コーヒー、スムージーに加える
- プロテインシェイクに混ぜる

効果的に摂るには、1日あたり5〜10グラム程度のコラーゲンペプチドを継続して摂取することを意識しましょう。成長ホルモンの分泌が夜間に高まることから、就寝前の時間帯に摂ることで、眠っている間のコラーゲン合成をサポートしやすいと考えられます。

サプリメントを取り入れる際には、成分や用途を確認しながら選ぶことが大切です。

目的に応じた選び方

- 美容や肌の健康を重視する場合：
  吸収が速く、線維芽細胞に直接働きかけやすいとされるコラーゲンペプチドが選ばれることが多い
- 食感や料理を楽しみたい場合：
  デザートやゼリー作りなどにはゼラチンが適している
- 骨や関節をしっかりサポートしたい場合：
  結合組織に届きやすいコラーゲンペプチドが取り入れやすい

コラーゲン製品にはさまざまな入手手段があり、オンライン薬局や個人輸入代行サイトを利用する人もいますが、まずは用途や吸収性の違いを理解しておくことが重要です。

なお、コラーゲンそのものも重要ですが、体内で自然にコラーゲンを作るためには、鉄、ビタミンC、たんぱく質などを含むバランスの取れた食事も欠かせません。

まとめ

コラーゲンとゼラチンの違いを理解しておくと、肌や関節など自分の目的に合った形で賢く取り入れることができます。ゼラチンは消化に時間がかかり、冷やすとゲル状に固まる昔ながらの形であるのに対し、コラーゲンペプチドは素早い吸収を目指して作られた形です。

サプリメントとしてはコラーゲンペプチド、料理用途としてはゼラチンと使い分けることで、日々の健康づくりに役立てることができます。

よくある質問

Q1．ゼラチンをコラーゲンサプリの代わりにできますか。

A．ゼラチンはコラーゲンと同じアミノ酸を含んでいますが、吸収はゆっくりです。より速い吸収と、特定の働きを期待する場合には、コラーゲンサプリメントが役立ちます。

Q2．コラーゲンペプチドは1日にどのくらい摂ればよいですか。

A．関節や結合組織、皮膚のサポートには、1日あたり5〜10g程度を目安に摂取されることが多いです。

Q3．コラーゲンの原料による違いはありますか。

A．はい、コラーゲンは豚、魚、牛などさまざまな動物由来のものがあります。魚由来コラーゲンは特に吸収されやすいとされていますが、どの原料であっても体に必要なアミノ酸を供給する点は共通しています。

Q4．ゼラチンを温かい飲み物に入れてもよいですか。

A．ゼラチンは温かい液体には溶けますが、冷めるとゲル状に固まります。冷たい飲み物にも温かい飲み物にも、ゲル化させずに使いたい場合は、コラーゲンペプチドの方が適しています。

参考文献

Bello AE, Oesser S. Collagen Hydrolysate For The Treatment Of Osteoarthritis And Other Joint Disorders: A Review Of The Literature. Curr Med Res Opin. 2006;22(11):2221–2232. Doi:10.1185/030079906X148373.

Hughes ME, Rooney KB. The Impact Of Collagen Protein Ingestion On Musculoskeletal Connective Tissue Remodeling: A Narrative Review. Nutr Rev. 2024;82(6):1497–1515. Doi:10.1093/Nutrit/Nuad012.

Alcock J, Et Al. Digestion And Absorption Kinetics After Ingestion Of Collagen Vs Hydrolyzed Collagen Peptides: Postprandial Plasma Amino Acid Responses In Human Volunteers. Amino Acids. 2022;54(3):497–507.

Larder CE, Iskandar MM, Kubow S, Et Al. Absorption Of Bioactive Peptides Following Collagen Hydrolysate Intake: A Randomized, Double-Blind Crossover Study In Healthy Individuals. Medicines (Basel). 2023;10(50). Doi:10.3390/Medicines10090050.

Lang A, Warwick KW. Collagen Vs Gelatin: Which To Choose? Healthline. 2020 Sep 25. Available From: Https://Www.Healthline.Com/Nutrition/Collagen-Vs-Gelatin

免責事項

本記事は情報提供を目的としたものであり、医療上の助言、診断、治療に代わるものではありません。健康状態や医療に関するご相談は、必ず医師などの医療専門家にご相談ください。本記事の情報に基づいて行われた判断によって生じたいかなる結果についても、著者および掲載者は一切の責任を負いません。

RELATED POSTS

ママと赤ちゃんが安心して使える、安全な保湿クリームの選び方

3月 31, 2026

新生児におすすめのスキンケア完全ガイド—保湿・入浴・安全なケアの基本

3月 31, 2026

乾燥肌・敏感肌におすすめのスキンケア

3月 25, 2026

症状

- 老化と肌の問題
- AGA/FAGA
- ストレス管理（気分とエネルギー）
- 免疫力とアレルギー
- 体重管理
- 血圧
- 消化器系の問題
- 骨と関節
- 栄養とライフスタイル
- 性感染症
- 性機能障害（EDと早漏）

クイックリンク

- HOME
- ニュース
- 閲覧履歴
- お気に入り
- カート
- お知らせ
- 新規登録
- ショップに戻る

注文方法

© 2026 お薬ショップ All Rights Reserved.